



**“Влияние пищевых добавок на организм ребенка”**

# Пищевые добавки

---

Пищевые добавки - это синтетические вещества, природные или идентичные природным искусственные вещества, сами по себе не употребляемые как пищевой продукт или обычный компонент пищи. Синтетическое вещество искусственно созданное человеком для продления срока хранения и для сохранения внешнего вида, транспортировки готовых продуктов с целью улучшения или облегчения производственного процесса или отдельных его операций.



# Пищевые добавки

---

Употребление пищевых добавок человеком пошло еще с древности (соль, перец, гвоздика, мускатный орех, корица, мед).



# Как влияет на здоровье потребление различных газированных напитков.

---

Чрезмерное употребление газированных напитков безусловно отрицательно влияет на организм. Особенно вредно детям так как газы которые там содержатся вымывают из организма практически весь кальций, в следствии чего возникает дефицит кальция и перелом костей. Так же они могут вызывать гастрит, нарушение желудочно-кишечного тракта.



# Классификация пищевых добавок

**Красители, которые усиливают, восстанавливают вкус и цвет продукта: E100—E182**

**Консерванты помогающие увеличить срок хранения продукта, защищая от микробов и плесени, некоторые из них способны разрушать в нашем организме важный для человека витамин В1, так же многие из них вызывают злокачественную опухоль, другими словами РАК: E200—E299**

**Пищевые добавки для придания продукту более лучший вкус и аромат, они раздражают вкусовые рецепторы, вызывают привыкания у детей, это - E600—E699**



# Классификация пищевых добавок

E100 - E182	красители
E200 - E280	консерванты
E300 - E391	антиокислители, регуляторы кислотности
E400 - E481	стабилизаторы, эмульгаторы, загустители
E500 - E585	разные
E600 - E637	усилители вкуса и аромата
E700 - E899	запасные номера
E900 - E967	противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители
E1100 - E1105	ферментные препараты

**Я выделила наиболее встречающиеся пищевые добавки в рационе питания многих людей.**

**Е-338 (газированные напитки, такие как: Pepsi Cola), Е-341 – добавка содержащаяся в чипсах – эти пищевые добавки вызывают расстройство желудка.**

**Е- 211 – которая содержится в томатной пасте и Е-330 – содержащаяся в чипсах - эти пищевые добавки являются ракообразующиеся.**



# Заключение

Запомните несколько правил!

Для приготовления пищи старайтесь покупать продукты в проверенных магазинах или же лучше всего на рынке, так как именно там можно приобрести достаточно много свежих и качественных продуктов.

Перед отправкой в магазин не забудьте взять с собой список наиболее опасных добавок “Е” – это позволит вам выбрать менее вредные продукты для себя.

**ПОМНИТЕ!** Только нам самим нужно наше здоровье. Производителям продуктов питания важно лишь, как можно большое количество потребителей, которые обеспечивают им стабильный доход.

